

Niveau(x) d'enseignement: 3
Centre d'intérêt: 720

Numéro EDUQ : 8670019

Tremblay, Carol.

L'amour : projet complémentaire à celui des enfants sur l'amitié conçu pour les parents / conçu et réalisé par Carol Tremblay. -- [Laval] : Commission scolaire des Mille-Iles, [1985].
9 p. : 28 cm.

Code: ADM-85-09-1458.

Vedette(s)-secondaire(s): Commission scolaire des Mille-Iles

Descripteur(s): Education des parents + Relations parents-enfants + Amour
+ Relations interpersonnelles + Primaire (Ordre d'enseignement)

La brochure propose aux parents, sous forme de questions ou de tests, une série de réflexions axées autour de trois thèmes: 1. la relation parents-enfants; 2. la relation de couple; 3. les relations avec la vie en général.

Type de document: d
Notice(s) connexe(s): 8670017, 8670018

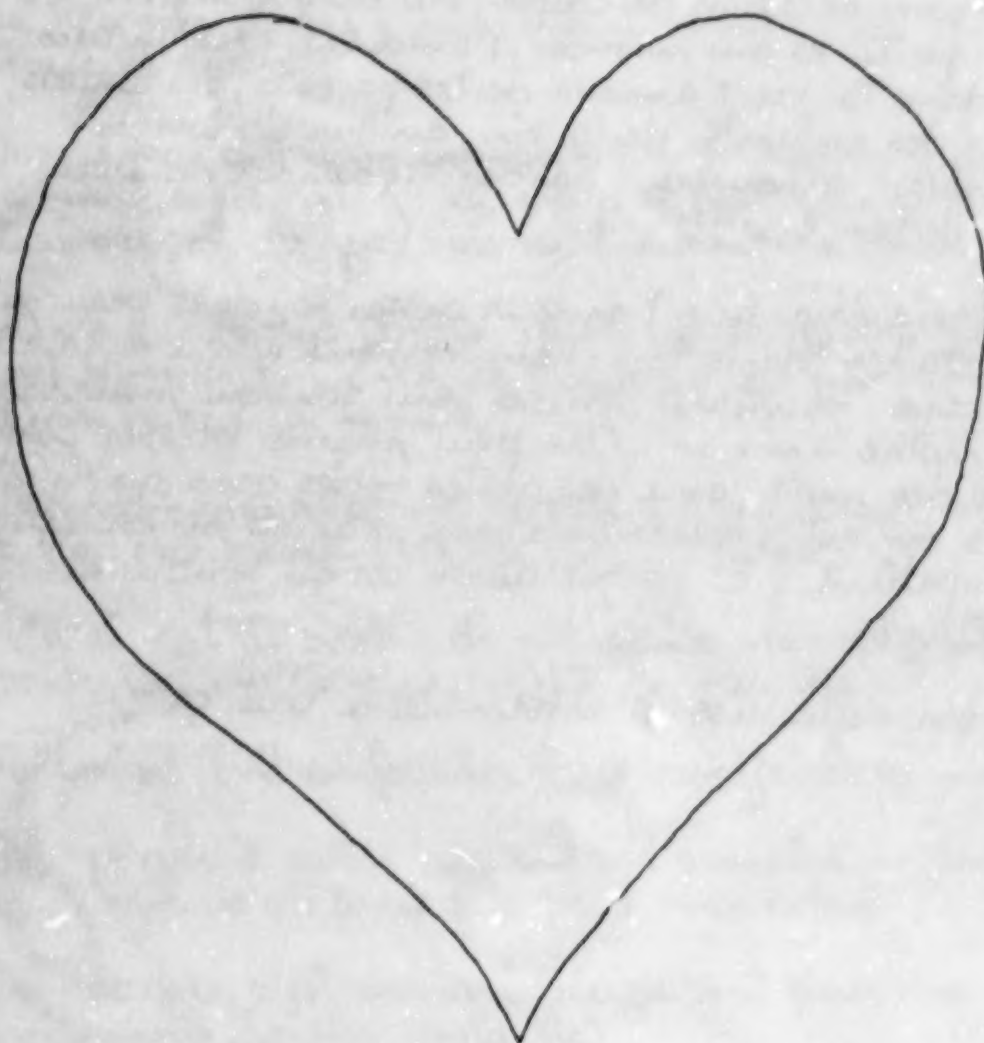


L'AMOUR

Projet complémentaire à celui
des enfants sur l'AMITIE

Conçu pour les parents

L'amour



Conçu pour les parents
Projet complémentaire à celui des enfants sur l'AMITIÉ

Conçu et réalisé par: Carol Tremblay
Psychologue, CSMi

Bonjour toi !

L'amour ! Ouais ... Un bien grand mot ... Et difficile à définir ...

Tu vis une relation de couple, ou tu vis seul(e) - Et depuis que tu es au monde, l'amour a pris une grande place dans ta vie : amour de tes parents, des amis, amour des enfants, de la vie, amour de ton (ta) conjoint(e), amour du prochain, amour de Dieu, amour de ton travail, etc.

Et tu sais déjà que l'amour aura toujours beaucoup d'importance dans ton cheminement jusqu'à la fin de ta vie. Pourtant, on se sent souvent maladroit dans notre amour - On peut même blesser parfois - avec des mots, avec des gestes - des gens qu'on aime. Parfois on est possessif, jaloux - Parfois on est exigeant ou impatient - Et parfois aussi on est tendre et respectueux.

Et si on réfléchissait ensemble à tout ça ?

1^{er} thème: LA RELATION PARENTS / ENFANTS

① RÉFLEXION:

- Quand je dis que je parle avec mon enfant, est-ce que c'est vraiment un DIALOGUE que j'ai avec lui, ou bien cela ressemble-t-il plutôt à un long monologue?
- Je reproche parfois à mon enfant de crier. Est-ce que ça m'arrive aussi?
- Quand mon enfant me demande une permission et que je dis "non", est-ce que je sais toujours pourquoi j'ai dit "non" et si oui, est-ce que c'est toujours pour une bonne raison?
- Est-ce que je suis tendre, affectueux(se), chaleureux(se) avec mon enfant? Est-ce que je lui dis que je l'aime? Est-ce que je lui montre?
- Quand mon enfant me raconte quelque chose, est-ce que je suis capable de l'écouter attentivement?
- M'arrive-t-il parfois de ridiculiser mon enfant (ex.: le traiter de niais, de tapette, de bébé, etc)?
- M'arrive-t-il de fouiller dans les affaires de mon enfant?
- Est-ce que je garde, durant ma semaine, un temps privilégié de disponibilité pour mon enfant?
- Est-ce que c'est moi qui décide tout pour mon enfant (vêtements, loisirs, amis, etc)?
- Est-ce que je suis satisfait de ma relation parent/enfant?

Ce que j'ai retenu de cette réflexion: _____ 4

- ② On est parfois incohérent dans nos attitudes avec les enfants. On leur demande même parfois de respecter des valeurs, des règlements qu'on ne respecte pas soi-même.

Je te donne quelques exemples. Réfléchis bien et essaie de voir si tu ne pourrais pas allonger ma liste...

JE DEMANDE À MON ENFANT

- de ne pas "sacrer"
- de ne pas crier
- de respecter l'autorité
- de ne pas mentir
- d'être prudent

CE QUE MOI JE FAIS (ou mon (ma) conjoint(e))

- je sacre parfois
- je crie
- je "queule" contre mon patron, le gouvernement, la police, etc
- le téléphone sonne et je dis: "Si c'est la tanteINETELLE, dis-lui que je suis dans la douche".
- je ne fais pas toujours mes "stop" et/ou je roule très vite en voiture

Donnes-tu toujours l'exemple des valeurs que tu voudrais leur transmettre?...

- ③ On est tous champion pour trouver ce que les autres devraient changer...

Mais qu'est-ce que tu penses que Toi tu pourrais changer pour avoir de meilleures relations avec ton enfant?: _____

2^{ème} thème : LA RELATION DE COUPLE

① PETIT TEST : Fais un X sur la case qui correspond à ta réponse (réfléchis bien avant de répondre...)

souvent
quelquefois
rarement

- | | | | |
|---|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| • je m'obstine, car j'ai raison | ☐ 1 | ☐ 2 | ☐ 3 |
| • je garde mes ami(e)s longtemps | ☐ 3 | ☐ 2 | ☐ 1 |
| • il m'arrive d'être agressif(ve) (en paroles, en gestes) avec mon(ma) conjoint(e) | ☐ 1 | ☐ 2 | ☐ 3 |
| • je suis capable d'écouter mon(ma) conjoint(e) (sans être distrait(e), sans préparer ma réponse pendant qu'il(elle) parle) | ☐ 3 | ☐ 2 | ☐ 1 |
| • j'exprime ce que je ressens, sans "écraser" l'autre | ☐ 3 | ☐ 2 | ☐ 1 |
| • j'ai tendance à remarquer ce que mon(ma) conjoint(e) fait de travers | ☐ 1 | ☐ 2 | ☐ 3 |
| • je boude, je suis rancunier(e), je "m'oublie" pas facilement | ☐ 1 | ☐ 2 | ☐ 3 |
| • je suis tendre, affectueux(se), chaleureux(se) | ☐ 3 | ☐ 2 | ☐ 1 |
| • j'ai tendance à crier | ☐ 1 | ☐ 2 | ☐ 3 |

Additionne les chiffres qui sont dans les cases où tu as mis ton X et regarde à quoi correspond ton total (page suivante)

Solutions au petit test :

- 9 à 15 : Tu as probablement de la difficulté à vivre une vie de couple harmonieuse. Cherche pourquoi ...
- 15 à 21 : Demande à ton conjoint ce qu'il te reproche surtout. Ça t'aidera à continuer de t'améliorer et par conséquent à favoriser une meilleure relation amoureuse.
- 21 à 27 : Bravo ! Tu vis sûrement une vie de couple pleine d'amour ! Continue - C'est merveilleux !
-

- ② Exercice : Quelles sont tes priorités dans tes rapports de couple ? Place par ordre d'importance (du + important au - important) les réalités énoncées ici. Quand tu auras terminé, compare cette liste à celle de ton th conjoint(e). Se ressemblent-elles ? Et si vous en jasez tendrement ensemble ...

Tendresse
Patience
Argent
Sourire
Instruction
Mots d'amour
Sexualité
Dialogue
Loisirs (sorties)
Caresses

Carrière (travail)
Sens de l'humour
Possessivité (jalousie)
Peur de la solitude
Spiritualité (ou religion)
Ménage (propreté de la maison, répartition des tâches)
Éducation des enfants
"Quien-dira-t-on" (ce que dit ou pense le voisin la parenté)
Sens de l'écoute
Repas (horaire, nourriture, etc)

(Tu peux aussi ajouter d'autres éléments à cette liste)

3^{ème} thème: LES RELATIONS AVEC LA VIE EN GÉNÉRAL

① J'essaie de trouver les "DÉCLENCHEURS" d'agressivité dans mon quotidien.

Est-ce que je suis agressif(ve):

- quand un collègue de travail obtient une promotion?
- quand je viens rencontrer le professeur pour mon enfant?
- quand je fais la queue à la caisse du supermarché?
- quand je prends de l'alcool?
- quand les choses ne se font pas aussi vite que je le voudrais
- quand j'ai beaucoup de travail?

Ajoute les situations qui font naître en toi de l'agressivité:

Qu'est-ce que je pourrais changer pour être moins agressif(ve) dans mes réactions?

② Fais un V dans les cases où tu te sens concerné(e):

- je suis en général ☐ plutôt calme ☐ plutôt nerveux
- j'ai des moments pour me détendre ☐ souvent ☐ rarement
- je prends de l'alcool (bière, vin, fort, etc) ☐ rarement ☐ régulièrement 8

- je pense à dire "merci" ☐ à mon ^(ma) conjoint(e)
☐ à mon enfant
☐ à autrui en général
- j'impose mes idées ☐ rarement
☐ quelquefois
☐ souvent
- je pense à féliciter ☐ mon (ma) conjoint(e)
☐ mon enfant
☐ mes collègues de travail
☐ autrui en général
- l'éducation des enfants, c'est l'affaire ☐ du père
☐ de la mère
☐ de l'école
☐ autre _____
- avec mes voisins, je m'entends ☐ plutôt bien
☐ plutôt mal
☐ je ne les connais pas
- je prends mes responsabilités ☐ rarement
☐ quelquefois
☐ toujours
- j'ai le sens de l'humour ☐ rarement
☐ souvent
- je trouve la vie ☐ plutôt belle
☐ plutôt difficile
☐ autre _____

Finalement, dans l'ensemble de ma vie, est-ce que
je manifeste beaucoup d'amour ? _____